

10 dingen

DIE IK VAN MIJN BORSTKANKER LEERDE

Drie jaar geleden werd bij Caroline Griep borstkanker geconstateerd. Een blog bijhouden in die periode gaf houvast. Want in haar zoektocht naar de juiste woorden voor wat ze voelde en meemaakte, vond ze ook positieve levenslessen.

TEKST CAROLINE GRIEP



“Er zit inderdaad een kwaadaardigheid in uw borst”, zegt de oncoloog. Ondanks de shock waarin ik sinds de mammografie al twee dagen verkeer, bewonder ik haar elegante woordkeuze. In mijn hoofd dreunt het: borstkanker, ik heb borstkanker. Met deze woorden begon ik bijna drie jaar geleden mijn eerste blog voor libelle.nl. Geen idee had ik wat me te wachten stond: MRI's, bestralingen, chemo's, het was allemaal abracadabra voor me. Maar ik leerde heel snel. Ik ontdekte dat borstkankerpatiënt zijn wel iets heeft van een veeleisende nieuwe baan: ingrijpend, tijdrovend en zwaar. Zowel de behandeling als het herstel en de nasleep. Ik leerde er ook van. Soms wijze en zelfs, hoe vreemd dat misschien ook klinkt, positieve levenslessen. Dit zijn tien dingen die ik van mijn borstkanker leerde.

1 PIJN MAG ER ZIJN

Vlak na mijn diagnose kwam ik van ellende letterlijk mijn bed niet uit. Wanhopig appte ik een psycholoog die ik ken: wat moest ik doen? Haar antwoord: “Blijf liggen en accepteer je vermoeidheid. Stop met stoer doen. Het is rot, het is veel, het is pijnlijk! Maar je gaat hier sterker uit komen als je nu de kans grijpt om te leren omgaan met pijn. Accepteer zelfs dat je nu geen lichtpuntje meer ziet, alleen maar donkere wolken. Ze drijven het snelst over als je ze er laat zijn.”

STOP MET STOER DOEN, WAS HET ADVIES VAN EEN BEVRIENDE PSYCHOLOOG

3 DEEL JE 'ELLENDEN'

Als een rollercoaster denderde het 'borstkankercircus' door mijn leven. Soms had ik geen idee wat me overkwam. Toch heb ik mijn ziekte vanaf de eerste dag gedeeld op Facebook. De positieve reacties deden me goed en het gaf me houvast. Wel heb ik altijd gewaakt voor klaagzangen en medische verhandelingen, want daar zit naar mijn mening geen mens op te wachten, zeker niet op social media. *C'est le ton qui fait la musique.*

4 GELOOF NIET ALLES WAT JE LEEST

Tussen alle attenties die ik ontving, zaten ook linkjes naar websites. Bijvoorbeeld naar het artikel *Waarom wordt ons dit niet verteld?* Een drankje dat 10.000 keer sterker is dan chemotherapie. Nog steeds kun je me niet kwaai maken. Vertrouwen is heel belangrijk als je ernstig ziek bent. Mijn lot lag in de handen van de kundigste artsen die ik ken. Het laatste waar je dan behoefte aan hebt, is een mailtje met de suggestie dat dokters geldbeluste leden van een soort criminele organisatie zijn die samenspannen met de farmaceutische industrie. Het is vast goed bedoeld, maar doe maar niet. Als patiënt ben je kwetsbaarder dan ooit en twijfel is het laatste wat je kunt gebruiken. Bovendien: twee derde van het nepnieuws op internet gaat over gezondheid.

2 GENIET VAN DAT WARME BAD

Het was ontroerend om te merken hoe er van heinde en verre met me werd meegeleefd. Bloemen, cadeautjes, boeken en mooie woorden werden me toegestuurd. Vrienden en kennissen boden aan om voor me te koken. Iedereen wilde met me mee. Overal naartoe. Ik voelde me geliefd en gekoesterd. Nooit eerder realiseerde ik me hoeveel mensen me een warm hart toedragen. Mijn sociale kapitaal, ik voel me nog steeds rijk. Nu ik weet wat zelfs de kleinste gebaren voor je kunnen betekenen, ben ik zelf een stuk attenter geworden.

5 ACCEPTEEF DAT HET EEN EENZAME AFFAIRE IS

Dagenlang met nul energie op de bank liggend, had ik alle tijd om na te denken. Over het leven en mezelf. Dat is leerzaam én confronterend. Ik ontdekte (on)hebbelijkheden waar ik nooit eerder bij had stilgestaan. Ziek ben je ook nog eens echt in je eentje, het is een eenzame affaire, want niemand voelt wat jij voelt. Alle aandacht doet daar niets aan af. In die dagen kwamen er wel wat wijsheden tot me, zoals: als mensen je niet precies geven waar je behoefte aan denkt te hebben, betekent dat niet dat ze je niet alles geven wat ze te bieden hebben. Daar kun je op twee manieren op reageren: verongelijkt omdat je niet krijgt wat je wilt of waarden wat ze je wél geven.

6

NEEM DE TIJD VOOR JE HERSTEL

Na mijn chemo's dacht ik dat herstellen een kwestie was van even bijkomen en de knop omzetten. Ik boekte wat vakanties, verhuurde mijn huis via airbnb voor extra inkomsten en begon met mijn nog bijna kale kop aan een spannend nieuw werkavontuur. Hoezo 'Rustig aan, mevrouw'? Na al dat bankhangen, was het tijd voor wat actie. Twee maanden na mijn laatste operatie kreeg ik de eerste forse waarschuwing: ik voelde me een zombie en sliep een maand lang om bij te trekken. Daarna ging ik gewoon weer door. Tot ik van de ene minuut op de andere de stekker uit mijn werk moest trekken omdat er een burn-out dreigde. Met terugwerkende kracht ben ik toen, een jaar te laat, gaan herstellen. Met veel rust en het bewaken van grenzen. Dat is nu mijn manier van leven.

7

NEEM JE LEVENSTIJL ONDER DE LOEP

Van de ontdekking dat er een duidelijk bewezen relatie bestaat tussen alcohol en borstkanker schrok ik me wild. Ik voelde me enorm schuldig, want drinken deed ik niet met mate en van mijn rookverslaving baalde ik iedere dag. Toen later ook nog tot me doordrong dat door een combinatie van factoren zoals drinken, roken, overgewicht en weinig bewegen het risico op borstkanker hoger wordt, wist ik dat ik het voortaan serieus zou moeten nemen. Ik zocht hulp in de verslavingszorg en ben met beide slechte gewoontes gestopt. Natuurlijk blijft er altijd de factor pech bij het krijgen van kanker, maar mocht het ooit terugkomen, dan wil ik het mezelf niet hoeven verwijten. Er zijn mensen die vinden dat ik overdrijf, maar ik voel me goed bij mijn nieuwe levensstijl.

WAT VOELDE IK ME SCHULDIG OVER DE JAREN DAT IK NIET MET MATE DRONK

8

ROUW OM WAT JE KWIJTRAAKT

Al mijn *fifty years of bad hair* ten spijt vond ik kaal zijn een nachtmerrie. En ook mijn korthaar-fase wilde maar niet wennen. Ik wilde mezelf terug! Ik wilde die vrouw in de spiegel NIET zijn! Het voelde alsof mijn (in mijn ogen) altijd nog wat meisjesachtige uiterlijk me ruw was afgenomen. Daar heb ik een tijd om gerouwd. Natuurlijk, we worden allemaal ouder, maar wat mij zo'n verdriet deed, is dat het zo abrupt gebeurde: door de borstkanker voelde ik me in één keer een oude vrouw. Nog steeds trouwens.

9

WEES LIEF VOOR JEZELF

Het leven is korter en kostbaarder dan ik me tot mijn diagnose realiseerde. Zonde om het ingewikkeld te maken als dat nergens voor nodig is. Natuurlijk, veel dingen zijn niet leuk en moeten toch. En er overkomt je ook van alles wat je niet kunt voorzien. Maar waarom zou je het je buiten dat nog moeilijker maken? Daarom vind ik mezelf voortaan goed genoeg, oordeel ik mild(er) over mijn fouten en mindere kanten, en lap ik de (zelfbedachte) verwachtingen van anderen aan mijn laars. Lukt allemaal niet altijd, maar het scheelt bakken energie.

BESEF WAT BELANGRIJK IS

Het leek me altijd wat cliché: na een ingrijpende gebeurtenis meer zingeving in je leven willen. De draad weer oppakken was het enige waarnaar ik verlangde. Toch dacht ik, toen ik weer aan het werk was, steeds vaker 'lekker belangrijk'. Zeker omdat ik had ontdekt dat er belangrijke onderwerpen rond borstkanker zijn die veel vrouwen niet kennen. Daar wilde ik iets mee en het kwam gelukkig op mijn pad. Zo zet ik me nu samen met Marjolein de Jong, directeur van het in borstkanker gespecialiseerde Alexander Monro Ziekenhuis in Bilthoven, onder meer in voor de bewustwording rond de relatie tussen alcohol en borstkanker. En voor de campagne 'Ken je borsten', want hoe eerder borstkanker wordt ontdekt, hoe groter de kans op genezing. En dat voelt goed en zinvol.



Caroline: "Per jaar komen er in Nederland helaas zo'n 15.000 nieuwe borstkanker-

patiënten bij. Als het lukt een aantal van mijn lotgenoten (en zeker ook hun dierbaren) te helpen met de woorden die ik heb gevonden om te beschrijven wat we meemaken vanaf het moment dat je hoort dat je hét hebt, dan is mijn missie voor mijn boek geslaagd."
 Lieve Facebook-vrienden, ik heb borstkanker verschijnt 20 september. Het is nu al te bestellen via dutchbook.nl, € 14,95.